

Therapie bei Verstopfung (Obstipation)

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✓ **Ballaststoffe** und **Bewegung** bringen den Darm in Schwung!
- ✓ Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind mindestens 35 Gramm Ballaststoffe täglich, in Einzelfällen bis zu 50 Gramm. Das heißt: Genügend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst gehören auf den Speiseplan!
- ✓ **Tagesbeispiel 1)** 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 Kartoffeln, 1 ungeschälter Apfel, 1 ungeschälte Birne, circa 200 Gramm Brokkoli und 1 kleiner Tomatensalat;
Tagesbeispiel 2) Haferporridge mit Zitrusfrüchten, Vollkornpenne mit Linsenbolognese, 1 Scheibe Leinsamenbrot mit Kürbisaufstrich
- ✓ Lassen Sie Gemüse und Obst nach Möglichkeit ungeschält.
- ✓ Als **besonders ballaststoffreich** gelten Lebensmittel mit mehr als 5 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm – **etwa**: Haferflocken, Dinkelflocken, Pumpernickel, Grahambrot, Roggenbrot, Amarant, Kleie, Früchtebrot, Popcorn (am besten ungesüßt), Artischocken, Schwarzwurzeln, Topinambur, Trockenfrüchte (v. a. Pflaumen, Aprikosen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Nüsse (Macadamia, Erd-, Pekan-, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen (z. B. Lein- oder Chiasamen, Flohsamen).
- ✓ **Stellen Sie nicht ganz abrupt von wenig auf viele Ballaststoffe um.**
- ✓ Quellen können die Ballaststoffe nur, wenn ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Darum: **Trinken Sie mindestens 2,5 Liter täglich** - Wasser und ungesüßte Kräutertees!
- ✓ Auch **Ballaststoffe kann man trinken**: Tomatensaft, Gemüsesaft mit 1 EL eingerührten Leinsamen, Flohsamen oder Akazienfaserpulver.
- ✓ Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er bewegt werden. **Sportliche Aktivitäten** wie Ausdauertraining, Spaziergänge oder Radfahren **beschleunigen die Verdauung**.
- ✓ Studien belegen, dass die natürliche **Hockhaltung** einer Verstopfung entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – ggf. Toilettenhocker benutzen.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Quinoa, Amarant, Buchweizen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Mango, Honigmelone gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Gemüsesorten wie Aubergine, Artischocken, Fenchel, Gurke, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen), alle Kohllarten, Möhren, Paprika, alle Pilzarten, Radieschen, alle Salatsorten, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*), Butter	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl; Mayonnaise
Getränke (ca. 2,5 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche, insgesamt ca. 200 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Wurstwaren und Fleisch (1-2 Mal pro Woche, insgesamt ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik, Schinkenzwiebelmettwurst; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
Eier (ca. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Sahne, Schmand und Creme fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.